

## ALİŐTİRMA FORMU 15.4. Af Mektubu Yazmak

1. Senin bana yaptıkların:
2. Benim hayatıma böyle bir etkisi oldu:
3. Beni bu şekilde etkilemeye devam ediyor:
4. Eğer seni affedersem hayatımın bu şekilde daha iyi olacağını hayal ediyorum:
5. (Birini affetmek genellikle sizi inciten insanları içten bir şekilde anlamakla başlar. O kişinin ya da kişilerin size zarar vermesinin ya da kötü davranmasının altında yatabilecek herhangi bir yaşam deneyiminizi yazın.) Senin yaptıklarını bu şekilde anlamlandırabiliyorum:
6. (Zaman zaman herkes birilerini incitir. Birini incittiğiniz zaman o kişinin sizin hakkınızda ne düşünmesini isterdiniz?) Eğer birini incitirsem insanların beni bu şekilde görmesini isterdim:
7. (Affetmek demek yapılanları ve yaşadığınız acıyı onaylamak, unutmak ya da inkar etmek demek değildir. Aksine affetmek demek, öfkenizden kurtulmanın bir yolunu bulmak ve olayları farklı bir bakış açısından değerlendirmek demektir.) Yaptıklarını bu şekilde affedebilirim:
8. Hayatıma devam etmemi sağlayacak özelliklerim:

*Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.*